VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #054 | 19 DE ENERO DE 2014



Gastronomía



Sabor a Brasil

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ



HUGGIES

Presentan a Sheldry Sáez en



Blanca Nieves

Una producción de:





Teatro en Círculo
Enero 22 a Febrero 23

Dirección artística, música, letras y guión de:
Juan Carlos Adames

Basado en la colección de cuentos de los Hermanos Grimm

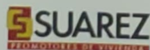
En el marco de:



A beneficio de:



Invita:



Auspician:



MAC



De venta en:





360-2350

...AHORA VIENE LO MEJOR

ellas

{extra **40 y más...**

BÚSCALA EL MIÉRCOLES 19 DE FEBRERO

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ



Es la época del infoentretenimiento y de los carros que se manejan solos, de los televisores de ultra alta definición, la tecnología para vestir, la impresión 3D casera y la internet de las cosas. Las grandes tendencias vistas en el Consumer Electronic Show de Las Vegas.

DISPOSITIVOS DE CONSUMO, LA NUEVA GENERACIÓN | pág. 22



en la portada
ILUSTRACIÓN *Fotolia*
ADAPTACIÓN *Denia Rodríguez*

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS

Editor TAMARA DEL MORAL
Redactores TAMARA DEL MORAL, ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS, MELISSA PINEL Z.
Editor General Gráfico RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial VANESSA CROOKS, DENIA RODRÍGUEZ
Fotografía LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores OLGA DE OBALDÍA, GERARDO GANDSAS
Corrección DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARÍ PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7283 / (507) 323-7284
Correo electrónico: ventas@prensa.com



En 2014, la cocina brasileña triunfa en la cancha de la gastronomía mundial con una goleada de sabores exóticos e ingredientes frescos, que seducirán el paladar de los miles de turistas que acudirán al país suramericano para la Copa del Mundo, la mayor cita futbolística global, cuyo pitazo inicial se escuchará el 12 de junio. Sabores que transmiten la esencia y la riqueza natural de una nación multicultural que ha definido recetas características en sus diferentes regiones culinarias.

Por otro lado, como los paladares se vuelven cada vez más exigentes y buscan nuevas opciones, les brindamos una nota sobre un clásico que se reinventa constantemente: la hamburguesa.

Reinventar, cambiar. Al parecer es lo que hace falta respecto a las actitudes de poco importa de la que muchos hacen gala al visitar las playas en Panamá. ¿Qué tanto les cuesta llevar bolsas para recoger su basura y ponerlas en un tinaco? Es lo que nos preguntamos al final de la tarde luego de un día repleto de bañistas que dejan en la arena o entre los arbustos, una caterva de desperdicios que contaminan el ambiente, son antiestéticos y matan tortugas, aves y otras especies. Melissa Pinel reflexiona sobre el tema.

No se pierda, además, las novedades tecnológicas del Consumer Electronic Show de Las Vegas, y las secciones de TV y Mascotas. Que tengan un excelente domingo, y ¡a cuidar las playas! Saludos.

[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com

Sabores de Brasil *para el mundo*

La Copa Mundial de fútbol, que empezará en junio de este año, no solo promoverá el turismo en el país anfitrión, sino también sus comidas, bebidas y postres. Carnes asadas, pescados, mariscos y platillos a base de productos tropicales serán el deleite de los visitantes.

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com

Feijoada, moqueca, capixaba y bobó son solo algunos de los platos típicos de Brasil, cuya cocina, sin duda, estará en boga este año, al ser el país anfitrión de la Copa del Mundo de fútbol. Y muchos goles se celebrarán con la *cachaça*, licor que se obtiene destilando la caña de azúcar e ingrediente principal del coctel nacional, la *caipirinha*.

Rica y variada, la gastronomía brasileña se sustenta en su amplia extensión territorial, su clima, principalmente tropical, que favorece la producción de café, frutas, vegetales y ganado, y su herencia multicultural –con influencias portuguesas, españolas, alemanas, italianas, africanas y amerindias– que han permitido el desarrollo de una oferta variada de platillos en cada una de sus cinco regiones culinarias, incorporando especies e ingredientes exóticos que seducen el paladar.

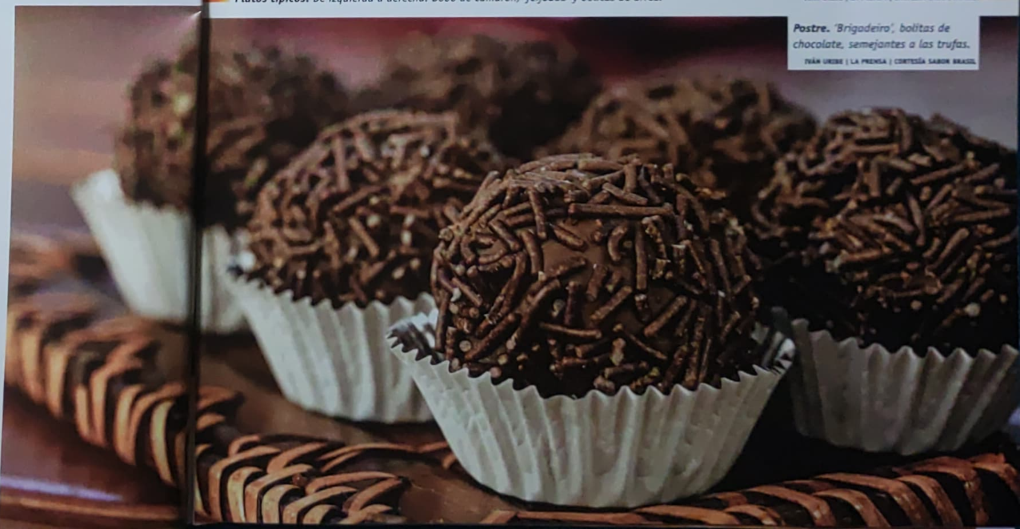
Los inmigrantes europeos de Portugal, Italia, España, Alemania, Polonia y Suiza estaban acostumbrados a una dieta basada en la harina e introdujeron los vegetales de hojas y productos

sigue [+]





Platos típicos. *De izquierda a derecha: Bobó de camarón, 'feijoada' y bolitas de arroz.* IVÁN URIBE | LA PRENSA | CORTESÍA SABOR BRASIL



Postre. *'Brigadeiro', bolitas de chocolate, semejantes a las trufas.* IVÁN URIBE | LA PRENSA | CORTESÍA SABOR BRASIL





Recetas. *Pollo en diferentes preparaciones y ensalada fresca. La cocina del gigante del sur también incluye muchas opciones para los vegetarianos, un mercado en crecimiento en Brasil.*

IVÁN URIBE | LUIS GARCÍA | LA PRENSA | CORTESÍA SABOR BRASIL Y OS SEGREDOS DA CARNE





Beef Stroganoff. *Es uno de los platos más populares de Brasil, ya que hay mucha influencia del norte de Europa y África.*

IVÁN URIBE | LA PRENSA | CORTESÍA SABOR BRASIL

[+]

lácteos en Brasil. Cuando las papas no estaban disponibles, aprendieron cómo cultivar la mandioca. Con la colonización portuguesa en el siglo XVI, el café, los dulces y la fruta seca pasaron a formar parte de la dieta de la nación suramericana, que hoy día cuenta con platos únicos y estilos completamente revolucionarios. Los esclavos africanos también contribuyeron en la evolución gastronómica de Brasil, especialmente en los estados costeños. La influencia foránea se extiende hasta los inmigrantes japoneses que se establecieron hasta bien entrado el siglo XX.

Hoy día, las carnes de res, pollo y puerco son pilares de la cocina brasileña. En ocasiones, la carne se seca al sol. Muchas recetas incluyen harina, arroz, maíz, frijoles, caña de azúcar, coco, maní, nueces de Brasil, col, batata, pimientos y calabacín.

Los frijoles, que localmente se conocen como *feijao*, se encuentran en un variado espectro de colores y formas, incluyendo los negros, rojos, rosados y marrones. El coco se usa en numerosas sopas, postres y platos de mariscos, y además de las frutas tropicales, los cítricos son muy populares.

Una versátil harina hecha a base de yuca (mandioca) se usa de mil maneras y la mandioca tostada es un condimento esencial en la mesa brasileña. Mezclada con aceite de palma o aceite de dendé (un extracto tropical de la palma que le da un color naranja a los platos) sirve para aderezar carne, pollo y vegetales, y para espesar guisos y preparar dulces. Pero cuidado, advierte el chef Yuri Edmundo Cifuentes, del restaurante Os Segredos da Carne, "el aceite de dendé es laxante, relaja el estómago y aplicarlo en gran cantidad no es recomendable".

La *feijoada* –un guiso de frijoles y diversas carnes, incluyendo cecina, chorizo y lengua ahumada, puerco salado, especias, hierbas y vegetales que se cocen a fuego lento– es el plato nacional de Brasil. Su cocción toma mucho tiempo y, por lo general, se sirve los sábados cuando las familias aprovechan para reunirse, acompañado de arroz, maíz o quesos, plátanos maduros y salsa picante.

Para los guisos y los platos principales, la mezcla de especies y hierbas requiere de tiempo y técnica precisa.

LOS PLATOS TRADICIONALES BRASILEÑOS USAN INGREDIENTES NATIVOS, INCLUYENDO FRIJOLES, ARROZ Y HARINA DE MANDIOCA. TAMBIÉN SE CONSUME PASTA Y PIZZA CON AVIDEZ.

Se pican y hierven los vegetales y se sazona la carne por separado. A los brasileños les encantan los condimentos, especialmente el picante. Además, cuentan con el *farofa*, cuyo ingrediente principal es la harina de mandioca. Se le agrega a cualquier alimento como huevos, tocino y bananas, acompañando los asados de carne, ave o pescados en guisos.

Para los desayunos, es habitual el *pao de quijo* o pan de queso, que se come acompañado de un café fuerte. Considerando que el café de Brasil se toma en tazas muy pequeñas llamadas *cafezinhos*, al final del día terminan siendo alrededor de siete tazas de café las que se toma cada persona.

Los jugos de frutas –limón, papaya, melón, piña, guanábana– son muy populares en Brasil, así como la bebida de guaraná, una fruta de la Amazonia. Además, hay muchos licores de frutas como el azaí, con leche condensada, que aquí en Panamá no hay, explica Fernando Cirino, del restaurante Sabor Brasil.

CADA REGIÓN CON SU SAZÓN

Además de su fama en materia futbolística, Brasil es rico en recursos naturales. La mayoría de las cosechas crece en el sur del país, donde abundan el arroz, azúcar, café, bananas, papayas, aguacates y naranjas. En el norte, se acostumbra más la pesca y en la costa este es más común comer mariscos, incluyendo langosta, camarones y pescados. La impronta portuguesa se puede apreciar en la forma en que se cocinan los mariscos.

El Instituto Brasileño de Geografía y Estadísticas publicó los resultados de una encuesta sobre los hábitos alimenticios de los brasileños y no fue sorpresa que los alimentos que más se consumen sean arroz, frijoles y café, aunque sí las variantes de la dieta diaria de cada región. Y es que, debido a las enormes distancias, diferentes climas y prácticas de agricultura, lo que come un norteño de Amazonas no es lo mismo que lo que comería alguien de Santa Catarina o Río Grande do Sul, por ejemplo.

Brasil se divide en cinco regiones culinarias principales. La del norte incluye el Amazonas, Amapa y Para, con dietas en su mayoría basadas en ma-

sigue [+]







Acompañantes. *Frutas y vegetales se sirven con platos calientes.*

LUIS GARCÍA | IVÁN URIBE | LA PRENSA | CORTESÍA SABOR BRASIL Y OS SEGREDOS DA CARNE



Influencia italiana. *Brasil es uno de los países que más consume pasta y pizza en el mundo.*

IVÁN URIBE |LA PRENSA |SABOR BRASIL

[+]

riscos y platos hindúes y portugueses, que incluyen batata, frutas tropicales y nueces.

El norte es una zona muy influenciada por la cocina indígena. En el noreste, la costa es muy fértil y abundan la caña de azúcar y el coco. Tiene un toque más africano, desde Pernambuco hasta Bahía. La cocina *baiana* incluye la vatapá, la farofa y la moqueca, junto a frutas tropicales como el mango, la papaya, la piña y el maracuyá. En otras áreas más lejos de la costa, los platos reflejan la herencia indígena, con vegetales que han sido cultivados desde antes de la llegada de los portugueses.

En la región central oeste, donde se encuentran Mato Grosso y Goias, los platos principales son producto de la pesca y la caza.

La región sureste tiene una variedad de quesos, frijoles y platos con puerco. En el sureste de Brasil, las nueces de pino son abundantes y son un *snack* muy popular, igual que una exportación lucrativa. En Minas Gerais, Sao Paulo y Río de Janeiro, por ejemplo, hay mucha influencia italiana y portuguesa, y entre los platos más populares están el bacalao, las cocadas, pastas, los quindines y *el brigadeiro*, además de la *feijoada*. Sao Paulo es hogar del pastel, que se fríe en aceite vegetal. Se cree que es una variante de los rollitos de primavera de los inmigrantes japoneses.

LA GASTRONOMÍA BRASILEÑA REQUIERE DE CONOCIMIENTO, HABILIDAD Y CREATIVIDAD, ADEMÁS DE PRECISIÓN.



Cortes. *Las carnes son un pilar de la gastronomía brasileña.*

LUIS GARCÍA |LA PRENSA |CORTESÍA OS SEGREDOS DA CARNE

BRASIL ES EL PAÍS QUE MÁS PRODUCE Y EXPORTA CAFÉ EN EL MUNDO. ES COMÚN BEBER VARIAS TAZAS DE CAFÉ AL DÍA.



En la segunda región más habitada del país, Minas Gerais, los platos típicos incluyen maíz, puerco, frijoles, pollo y quesos tradicionales. Se pueden apreciar las influencias alemanas e italianas en Espírito Santo, aunque el plato estrella es de origen amerindio: la *moqueca capixaba*.

Y en el sur, la influencia italiana y alemana con vinos, carnes asadas acompañadas de papas y yuca siempre han sido predominantes. Debido a la larga tradición de cultivo de ganado y la inmigración alemana, la carne roja es la base de la dieta, sobre todo en Santa Catarina. Además de la pasta, los chorizos y postres con un parecido a la Europa continental, el churrasco, un término que significa "barbacoa", similar al asado, es popular. En Porto Alegre hay mucha carne y por ello, *rodizios*.

Cada parte de Brasil tiene un tema diferente en la preparación de sus platos, dice el chef Cifuentes, de Os Segredos da Carne, donde es posible encontrar la *feijoada* del norte, y la moqueca y el bobó del sur de Brasil. "Los chefs se especializan por regiones", añade Cirino.

'RODIZIO', 'CHURRASCARIAS' Y COMIDA A QUILO

La comida a quilo es una opción muy común en los restaurantes brasileños. Se trata de un bufet donde se paga el valor de lo que pesa la comida, contrario a un precio fijo de los restaurantes *all you can eat*. El *rodizio* es un claro ejemplo, donde las *churrascarias* ofrecen carne asada a un precio fijo.

Fernando Cirino, del restaurante Sabor Brasil, cuenta que alrededor del 90% de los restaurantes brasileños en la hora de almuerzo son "a peso".

"Es la cantidad que quieras y se pesa el plato lleno, eliminando el peso del plato (traído desde Brasil padronizados por el peso). Pagas por lo que vas a consumir", explica.

En los *rodizios* no se pierde la oportunidad de probar todo lo que se quiera, los clientes pueden degustar cada uno de los platos, añade el chef Yuri Edmundo Cifuentes de Os Segredos da Carne.

¡En 2014, la fiebre del fútbol se une a la pasión del buen comer!

Hamburguesas: más allá de la carne

Las mejores hamburguesas de carne llevan los condimentos más conocidos: lechuga, tomate, queso y cebolla. Bienvenidos a la revolución culinaria: 'burgers gourmet', 'veggie burgers', 'bite sized burgers'...

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com

Una buena hamburguesa llena de optimismo el espíritu y sacia el estómago, ya sea en un autorrápido, en un restaurante de cinco tenedores o en un *dinner*. Es un arte y una dicha conseguir que alguien saboree una hamburguesa tan rica que no le provoque conversar con otros en la mesa. Es la carne sin el hueso, los vegetales sin la ensalada, el queso... Pero últimamente, los paladares se han vuelto más exigentes, causando una revolución.

La hamburguesa debe estar jugosa, pero no gotear. Idealmente, debe ser artesanal, cocida a fuego lento y ofrecida a término medio, aunque en cuestión de gustos manda cada uno. La cebolla debe estar picada finamente para lograr la armonía del crunch y la dulzura en un solo mordisco. Pero ya no es suficiente con la tradicional salsa de tomate (hay quienes dicen que ninguna hamburguesa que tenga la necesidad de *ketchup* puede considerarse buena).

El truco de la hamburguesa es el pan. Sin el pan, es como un filete con desorden. El pan no debe ser demasiado grande ni obstruir. Debe estar ligeramente tostado y es imprescindible que sea fresco.

Las hamburguesas, frecuentemente no favorecidas por los nutricionistas, inspiran. Lo devuelven a uno a la infancia. Pueden ser de todos los tamaños, desde *bite sized* hasta de una libra entera, aunque ojo, deberían advertir de lo que uno está a punto de pedir. Cualquiera al que le guste la carne, tiene una hamburguesa favorita, aunque no existe un consenso sobre cuál es la mejor.

Honrando al clásico

Desde el siglo pasado, la hamburguesa se ha identificado con el *fast food*. Pero debido a la globalización, a un ritmo de vida más acelerado y a las preocupaciones por la salud, las mentes creativas han tenido que esforzarse para hacer de la hamburguesa un plato más nutritivo.

sigue [+]

Reinventando un clásico. Ya no es suficiente con la clásica hamburguesa. La revolución culinaria le ha agregado ingredientes gourmet para satisfacer los paladares más exigentes, a los nuevos 'foodies'.



De calidad superior. *El 'Angus beef' asegura que el corte esté jugoso, tierno y sabroso en cada mordida.* ERIC BATISTA | GABRIEL RODRÍGUEZ | LA PRENSA| CORTESÍA ONZA STEAKHOUSE Y SLABÓN CAFÉ BISTRÓ









UN ALIMENTO QUE SE ADAPTA A TODAS LAS CULTURAS, REEMPLAZANDO LA CARNE DE RES POR PAVO, POLLO, PESCADO O CARNES DE VEGETALES.

[+]

Se desconoce el origen exacto de la hamburguesa, pero muchos creen que el *Hamburger steak* viene de la añoranza de los inmigrantes hacia el nuevo mundo por sus platos tradicionales. Surge de la necesidad de suplir a una población en crecimiento, urbes de gran concentración, en muy poco tiempo. Sus años dorados fueron entre finales de la Primera Guerra Mundial y la Gran Depresión estadounidense, cuando se popularizó el *nickel burger* o hamburguesa que costaba un real. Para satisfacer la demanda, se utilizaban animales locales como fuente de la carne y otros ingredientes para personalizarlos: carne de canguro, en Australia; carne de cerdo ibérico, en España, y chili con carne, para el sabor Tex-Mex.

Los ingredientes que generalmente acompañan a la hamburguesa son las salsas (*ketchup* –a base de tomates, una mezcla entre lo dulce y lo ácido–; la mostaza y la mayonesa) y los vegetales (cebolla cortada fina y en aros; hojas de lechuga, rodajas de tomate y pepinillos).

Redefiniendo conceptos

El tocino, pasado sobre la brasa, ahumado, *chewy*... complementa la carne de res como la mostaza al perro caliente. Para algunos, la pregunta se mantiene: ¿con o sin *bacon*? Ambos están bien. Los champiñones salteados, crudos, acitronados o al ajillo aportan sabor y nunca están de más. El huevo frito "a caballo" se ha popularizado en los últimos años y en las hamburguesas es un *plus*. Los aguacates y hamburguesas también forman una pareja celestial. Es una receta tan simple pero genial, que hará que olvide el *ketchup*.

Raúl Domínguez, propietario del restaurante Onza Steakhouse, explica que, adicional al pan casero y las carnes USDA Prime, quiso mezclar otros ingredientes y así ideó combinaciones no tradicionales para su clientela. "La hamburguesa de cangrejo de piel suave es un concepto un poco asiático, un ingrediente que utilizan mucho en el *sushi*, y, al pensar en qué hacer para tener algo distinto, salió la idea del *soft shell crab* mezclando lo latino con respecto al guacamole".

Zoila Poveda, gerente de Slabón Café Bistró, añade que las hamburguesas se distinguen por el gran sabor de su carne. En su caso, no usan productos modificados genéticamente (GMO) y son atrevidos al incluir papas dentro de la hamburguesa, en el caso de la Habanera, la favorita del chef.

Hoy día, este sencillo alimento es un fenómeno culinario global que se adapta a todas las culturas con solo cambiar el tipo de pan y reemplazar la carne de res por pavo, pollo, pescado, productos a base de soya, frijoles u otras preparaciones vegetarianas. Las posibilidades son muchísimas, pruebe con otros ingredientes y salsas originales, dele rienda suelta a su imaginación y ¡disfrute!



El secreto: los ingredientes. *Carne de primera calidad, vegetales frescos y salsas innovadoras garantizan el éxito.* ERIC BATISTA | GABRIEL RODRÍGUEZ | LA PRENSA | CORTESÍA ONZA STEAKHOUSE | SLABÓN CAFÉ BISTRÓ

Playas: proteger la vida en el verano

Con la llegada de la estación seca panameña, las playas son cada vez más visitadas, pero algunos ciudadanos, en su afán por pasar un buen rato bajo el sol, contaminan uno de los recursos más importantes y bellos del país.

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com

Días soleados, mañanas acostados bajo la sombra de los árboles que bordean las playas y la siempre agradable rutina de cargar el carro con los implementos necesarios para dejar atrás el bullicio de la ciudad y pasar un día placentero, refrescándose con la brisa del mar...

La perfecta imagen veraniega se torna triste cuando, al llegar, encontramos las cristalinas aguas contaminadas, la arena llena de peligrosos desechos y los basureros –escasos y descuidados– como protagonistas de la falta de educación o conciencia cívica de algunos bañistas y visitantes, quienes no toman en cuenta que este valioso recurso natural sufre el paso del turismo local, que deja tras de sí los vestigios de su presencia: latas y botellas de cerveza, envases de soda, platos desechables, servilletas y papel sucio, entre otros miles de desperdicios que, olvidados o tirados –tal vez por la creencia de que "alguien" vendrá a recogerlos por ellos– se los lleva el mar y contaminan los océanos o pueden ser la causa de asfixia o muerte de aves y otros animales.

Aunque no hay una lista oficial de las playas más contaminadas del país, populares áreas de encuentro durante las vacaciones escolares como Veracruz, Gorgona, Isla Grande y Portobelo figuran entre las más sucias luego de las grandes oleadas de visitas.

Las playas y ríos de la ciudad sufren en gran parte, como es el caso de Costa del Este y Panamá Viejo, explica Jenny Echevarría, directora de Educación Ambiental de la Asociación para la Conservación de la Naturaleza (ANCON), ya que en ellas desembocan los ríos Matías Hernández y Chilibre, entre otros, que traen desechos como juguetes, colchones y hasta productos de línea blanca.

La polución es de tal proporción que lugares turísticos como Taboga, apodada la isla de las flores, experimenta las consecuencias de la basura que genera la gran población de la ciudad capital. Visitar este paraíso va siempre sujeto a la posibilidad de encontrar aguas cristalinas o una marejada de basura plástica que ahuyenta hasta al más intrépido turista.

Contrario a países en los que las industrias son los mayores contaminantes de los océanos,

sigue [+]



AL VISITAR UN ÁREA MARINA PROTEGIDA ES RECOMENDABLE CONTACTAR AL GUARDAPARQUES PARA TOMAR LAS PRECAUCIONES NECESARIAS Y QUE LA NATURALEZA DEL SITIO SE MANTENGA RESGUARDADA.



¿BASURERO PLAYERO? *De arriba hacia abajo: Costa del Este y Taboga son algunas de las playas afectadas por los desperdicios que vierte la comunidad.* LA PRENSA| RICARDO ITURRIAGA| ERIC BATISTA

[+]

en Panamá el principal responsable de la polución es el ciudadano común.

"Al ciudadano le encanta ir a pasear en familia o con amigos y disfrutar de las playas y ríos, pero tiene un mal manejo de los desechos", explica Echevarría, apuntando que se debe tener la responsabilidad de recoger la basura, depositarla en bolsas y llevarla a un sitio seguro para su adecuado manejo.

Los vertimientos de basura in situ por parte de los habitantes de comunidades aledañas y de los visitantes que llegan en busca de recreación son la causa número uno de la contaminación, expresa Antonio Piedra, biólogo y consultor de la Fundación Mar Viva.

Este tipo de polución plantea el difícil reto de cambiar la mentalidad panameña de utilizar los ríos como basureros y de no botar los desechos sin cuidado en las playas.

Para lograrlo, señala Piedra, se podría seguir el ejemplo de modelos que se han adaptado internacionalmente, como el de la Unión Europea que designa el galardón "Bandera Azul" a las playas que cumplen con niveles bajos de contaminación por basura.

Este también es el caso del Sistema de Depósito Devolución y Retorno, una iniciativa que consiste en crear un impuesto para las botellas plásticas de bebidas gaseosas, así, al momento en que el consumidor acaba su refresco, devuelve la botella al establecimiento y se le devuelve el depósito, iniciativa que Piedra considera sería de gran ayuda en el país, ya que los estudios realizados arrojan que el 50% de la basura encontrada en las playas locales es plástico de tipo PET, un compuesto que demora más de 50 años en descomponerse, y del cual se produce la mayoría de los envases de gaseosas.

De esta forma, "además de crear conciencia, se incentiva y se le demuestra a la sociedad civil que estos residuos no son solo basura, ya que tienen un alto potencial de reciclaje", explica el biólogo y consultor.

UNA IDEA QUE PUEDE CONTRIBUIR A MEJORAR EL AMBIENTE: APOYAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO PARA LA LIMPIEZA DE LAS PLAYAS DE LA CIUDAD Y EL INTERIOR.





GRANITO DE ARENA. Reciclar y participar de las limpiezas organizadas por distintas ONG son maneras de ayudar a cuidar los océanos. FOTOLIA

¿CÓMO CUIDAR NUESTROS RECURSOS?

Al visitar las playas se debe procurar llevar bolsas suficientes para depositar los desechos que se produzcan. En el caso de las latas, Echevarría recomienda aplastarlas y entregarlas a personas que reciclan el material, una actividad informal que cada vez es más común en el país. Importante es, además, tratar de no dejar los aros de plástico en los se agrupan las latas de cerveza o sodas, ya que pueden causar la asfixia de aves y tortugas.

Si se viaja en grandes grupos se debe llevar la comida en envases plásticos reciclables, no emplear utensilios plásticos desechables y procurar dejar el área en su estado natural, lo que incluye, si está en su posibilidad, la recolección de los desechos existentes aunque estos hayan sido dejados por visitantes anteriores.

En el caso de acudir a las áreas protegidas, como Coiba, los turistas deben contactar a los guardaparques para prepararse con antelación. Conocer si hay áreas de reciclaje y basureros en el lugar que visitaremos es un paso en el camino correcto para evitar la contaminación de los recursos naturales, siendo estos uno de los principales atractivos turísticos del país.

En el ámbito gubernamental, según Echevarría, hacen falta más normas y leyes que provoquen un cambio en el pensamiento local, aunado a la constante educación ambiental en todos los niveles.

Aunque existen multas por la contaminación con basura, hace falta un mayor monitoreo y la integración de estamentos gubernamentales y ONG relacionadas con este tema, para unificar esfuerzos y trabajar de forma escalonada, señala Piedra, y añade que este mecanismo lograría un manejo óptimo de la contaminación de las playas en Panamá.

Durante el mes de septiembre de cada año se celebra el Mes de los Océanos, época en la que las actividades para promover el cuidado de las playas son comunes y merecen apoyo. Adicionalmente, a lo largo de todo el año, organizaciones como ANCON, la Autoridad Nacional del Ambiente (ANAM), Fundación Promar, Panamá Verde, la Fundación MarViva y el Festival Abierto, entre otros, organizan actividades periódicas promoviendo el cuidado y limpieza de las playas.

En 2013, durante la Gran Limpieza de Playas, la actividad emblema del Mes de los Océanos, durante un solo día -de manera simultánea en 40 sitios del país- se recogieron más de 33 toneladas de basura, de las cuales el 48% eran envases plásticos, 9% tapas de bebidas y el restante, una mezcla de vidrio, latas, juguetes, envolturas y otros.



Dispositivos de consumo: la nueva generación

Carros que ofrecen 'infoentretenimiento' y que se manejan solos, televisores en ultra alta definición, más aparatos interconectados, impresión 3D casera y tecnología para vestir, fueron los principales protagonistas del CES 2014.

Tamara Del Moral • tdelmoral@prensa.com

Un futuro interconectado. Esta es la visión cada vez más real y cercana de hacia dónde nos lleva la tecnología, según se pudo ver en el Centro de Convenciones de Las Vegas, durante el reciente Consumer Electronic Show (CES), la mayor feria tecnológica del continente y a la que asistieron unas 150 mil personas.

Aunque es imposible asistir a todas las conferencias y apreciar cada producto, o siquiera, llegar a todos los pabellones debido a la magnitud del evento, en un recorrido de dos días fue posible conocer la visión que tienen los fabricantes sobre el hogar del futuro y los aparatos interconectados, así como el creciente interés que está generando la robótica para el hogar y la asistencia a personas, la computación para ponerse encima (*wearable devices*) y la impresión casera 3D.

Alianzas entre compañías tecnológicas y las de carros, bicicletas y productos de salud para fusionar servicios y aplicaciones con sus equipos; personalidades del mundo de la TV y el espectáculo; prototipos y demostraciones de cómo funcionan los vehículos autónomos y eléctricos, fueron algunos de los hechos destacados del CES este año, un evento que marca las pautas de la electrónica de consumo para los próximos meses.



'Lineup' en UHD

Samsung se enfoca en hacer una transición rápida de televisores 'full' HD a UHD. Su nueva línea incluye un modelo 3D de 55" que no requiere usar gafas, uno de 98" de UHD de 8K (8 veces la resolución de imagen de un 'full' HD), uno de 105" panorámico UHD, y de 110", que llegarán a los mercados de Latinoamérica en el segundo trimestre del año. Además, ofrece el Evolution Kit y One Connect, para actualizar los televisores automáticamente.

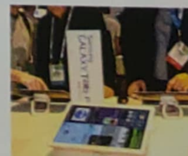


TV con curvas. Michael Bay, director de **Transformers**, no atinó a explicar las ventajas de estos aparatos (experiencia más inmersiva, con más profundidad) y se fue pidiendo disculpas. (Tina Fey parodió la escena en los Globos de Oro). El televisor plano que se 'dobla' ('bendable') para volverse curvo fue un prototipo presentado por Samsung en el CES.

Contenidos UHD

"El 3D se inició con falta de contenidos y luego, fue muy tedioso usar lentes. El contenido UHD va a ser mucho más rápido. Netflix y las casas de películas ya están cambiando sus contenidos a UHD", dice Raúl Moreno, gerente de producto regional de televisores de Samsung. La compañía pretende hacer crecer la categoría UHD y que la TV se convierta en el centro de mando de las 'casas inteligentes'. También exhibió electrodomésticos y las nuevas *tablets* Galaxy NotePRO y TabPRO de 12.2", y las Galaxy TabPRO de 10.1" y de 8.4".









'Ultra high definition': ¿El futuro de la televisión?

Varios fabricantes se han concentrado en el formato de televisión enfocado a la transmisión de video por internet. A diferencia de los aparatos 3D que no terminaron de calar entre los consumidores, la ultra alta definición (UHD) o 4K, que ofrece una resolución cuatro veces o mayor a la actual alta definición, parece que tiene un buen pronóstico. Servicios como Netflix y Amazon ofrecerán películas y programas para satisfacer esta nueva demanda. Arriba: televisores 4K de Panasonic. Izquierda: Modelos 4K de Toshiba.





'Wearables' fueron protagonistas

La tecnología que se puede llevar puesta fue una de las grandes atracciones: relojes, pulseras, lentes, cámaras y ropa con sensores que reciben y transmiten información del usuario. Según la Consumer Electronics Association, en Estados Unidos, las ventas de estos aparatos superarán los mil millones de dólares este año. Imágenes: Sensoria Fitness bra de Heapsylon; Reloj Casio STB-1000 con Bluetooth; Smartband de Sony y cámara Panasonic HX-A100.





Hogar

Refrigeradora de la Chef Collection de Samsung, diseñada con las sugerencias de chef profesionales. Izquierda: Estufa Discovery iQ 48" con una tableta con pantalla de 7" incorporada en su panel frontal, del fabricante Dacor.







¿Comprar o hacerlo?

La impresión 3D es una tendencia que viene fuerte para el mercado doméstico. Estas máquinas permiten hacer piezas, juguetes, arte y un sinfín de objetos plásticos. Imágenes: dulces hechos con la impresora ChefJet Pro 3D; impresoras MakerBot; y modelo Bukito 3D que 'imprime' una cabeza como la de Bruce Willis.





El microcomputador de Intel

Izquierda: Teléfono curvo LG G Flex. El CEO de Intel Corp, Brian Krzanich, presentó a 'Edison', una minicomputadora del tamaño de una tarjeta SD, con capacidades inalámbricas y que ha sido pensada para dispositivos portátiles y *wearables* como relojes y pulseras. Intel también lanzó una cámara nueva que facilitará la interacción con las computadoras.





Carros más eficientes e inteligentes

El sector automotor está experimentando con carros autónomos e incorporando más tecnología para el confort, seguridad y entretenimiento de los pasajeros. Ford, en alianza con Domino's, permitirá a sus usuarios con el sistema de infoentretenimiento SYNC/App Link en Estados Unidos, a finales de este año, comprar *pizzas* con comandos de voz. Se contempla también controlar sistemas de vigilancia a través de SYNC/App Link. Kia también presentó en el CES algunos prototipos de sistemas de infoentretenimiento.

1. Vista del Future Mobility FV2 de Toyota, modelo eléctrico con pilas combustible y cuyo depósito se llenará de hidrógeno. Se venderá en California en 2015 y su residuo será el vapor de agua. Otras marcas como Honda y Hyundai también han anunciado este tipo de carros para el otro año.
2. Panasonic exhibió un auto eléctrico Tesla modelo S que funciona con celdas de iones de litio en sus baterías.
3. Ford Mustang GT convertible 2015, eléctrico, con sistema SYNC/AppLink.

Abajo: Prototipo del Ford C Max Solar Energy, un híbrido solar.



ALGUNOS 'GADGETS'

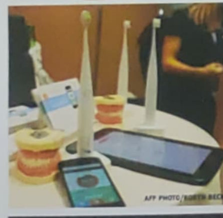




CÁMARA PERRUNA

Cámara PawsCam, de 2MP y a prueba de agua. Se coloca en el collar del perro y se activa sola para tomar fotos, basada en un algoritmo que determina cuándo pasa algo interesante. Las fotos se suben a la nube automáticamente.

AFP PHOTO/ROBYN BECK



AFP PHOTO/ROBYN BECK

PROYECTOR Y CEPILLOS

Arriba: Proyector portátil ZTE Hotspot, con resolución de 1080p y pantalla de 4". Estará disponible en EU a finales de este año. Abajo: cepillos de diente The Kolibree, que se conectan a internet.



AFP PHOTO/ROBYN BECK

CERROJOS CON BLUETOOTH

Cerraduras inteligentes OKIDOKEY, funcionan con Bluetooth 4.0 y permiten acceder a la casa mediante los teléfonos inteligentes.



PATRICK T. FALLON/BLOOMBERG

'DRONES' PERSONALES

Mini 'dron' de juguete, de la compañía francesa Parrot, que puede ser controlado con un *smartphone o tablet*, diseñado para adolescentes.

CÁMARA INTELIGENTE

The Autographer, de 3.5", 58g, tiene cinco sensores que deciden cuándo tomar fotos. Se puede enganchar en la ropa o llevarse en un cordón al cuello. Lente con campo visual de 136° y 8GB de almacenamiento.



AFP PHOTO/ROBYN BECK

FAMOSOS EN EL CES



Kunal Nayyar en la presentación de Audi AG.



Marg Helgenberger en la fiesta de **CNET** por la nueva serie de **CBS**, 'Intelligence'.



Shaquille O'Neal y Nick Cannon luego de un evento de Monster Inc.



Vince Gilligan en el *keynote* del presidente y CEO de Sony, Kazuo Hirai.



Christopher Lloyd llegó en un Delorean al pabellón de guitarras Gibson.









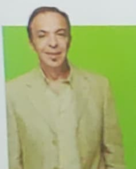












Los gatos de raza

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

SI NO TIENE LA PACIENCIA PARA EL MANTENIMIENTO DE UN GATO DE PELO LARGO, MEJOR NO LO TENGA EN CUENTA COMO MASCOTA.

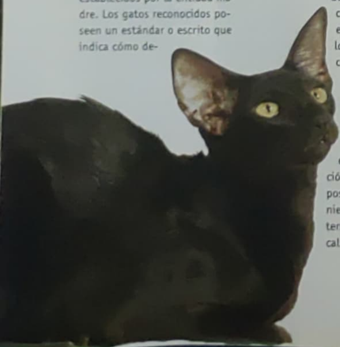


***Rasgos.** Algunos se conservan para mantener su tipicidad, otros buscan prevenir enfermedades.*

GERARDO GANDSAS | CORTESÍA

Al igual que en los perros, existen muchísimas razas de gatos diferentes; aproximadamente, 100 son reconocidas por las entidades que registran internacionalmente a estos felinos, como por ejemplo, The International Cat Association (TICA), además de los clubes específicos de cada raza. También, cada país tiene su propia asociación, que a su vez se rige bajo los reglamentos establecidos por la entidad madre. Los gatos reconocidos poseen un estándar o escrito que indica cómo deben ser físicamente y su carácter, parámetros en los que se basan los criadores y los jueces cuando los evalúan en las muestras felinas.

Aunque hay rasgos estéticos que se conservan con el solo fin de mantener la tipicidad de los ejemplares, hay otros que buscan prevenir posibles enfermedades que traen aparejadas algunos colores y estructuras óseas. Las de mayor incidencia hereditaria son el cáncer, las alergias, sorderas, problemas de ojos y cardíacos, por lo que es esencial que los criadores conozcan estas propensiones y las líneas de sangre que manejan, para poder, mediante la selección, prevenir posibles inconvenientes que afecten la salud y la calidad de vida de los gatos.



Generalmente, acorde a la tipología se cumplen algunas normas que determinan el carácter de los felinos, aunque no se puede certificar que sea así en todos los casos.

Aquellos de estructura más liviana, como los siameses, orientales y cornish rex, entre otros, suelen ser más activos y necesitan juguetes y elementos para entretenerse, tener altura donde subirse y objetos móviles para ejercitar su instinto de atrapar a la presa.

Si busca ejemplares más tranquilos, los de mayor volumen físico y de patas más cortas serán los ideales, como los persas, exóticos, birmanos, ruso azul y ragdoll. Si decide incorporar a su vida un gato de raza, considere que los de pelo largo, como el persa y otros, necesitarán cepillados, baños regulares y esmerados secados, y si no tiene la paciencia para esto, es mejor que no los tenga en cuenta.

En los gatos también es necesario evaluar la compatibilidad con nuestra personalidad para disfrutar una convivencia placentera. En el caso de los de raza, esta característica se puede prever con bastante certeza, ya que su propensión viene sostenida y afianzada en la pureza de sus líneas de sangre.

Asesórese antes de tomar una decisión apresurada que pueda incomodarlo a usted y perjudicar a su mascota.



SE ACABARÁ EN SU QUINTA TEMPORADA

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com

El drama de época **Boardwalk Empire**, ambientado en la época de la Ley Seca (1920) en Atlantic City, Estados Unidos, encontrará su resolución durante su quinta temporada.

Basada en el libro **Boardwalk Empire: The Birth, High Times, and Corruption of Atlantic City**, la producción fue llevada a la pantalla por la mente maestra de Terence Winter, quien fue escritor y productor de **Los Soprano**, y es protagonizada a la perfección por el polifacético Steve Buscemi (**Big Fish**, **Resorvoir Dogs**).

En **Boardwalk Empire**, Buscemi es Enoch 'Nucky' Thompson, un político, gángster y tesorero de Atlantic City y el principal criminal de la época. Durante sus 4 años al aire, la serie ha recibido 40 nominaciones a los premios Emmy, de los cuales ha ganado 17 estatuillas incluyendo Mejor Serie Dramática y Mejor Reparto en una Serie Dramática.

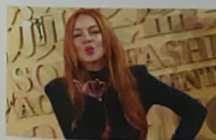
Aunque la quinta temporada aún no tiene fecha de estreno, se conoce que saldrá este año y contará con 12 capítulos que llevarán el crimen organizado en Atlantic City a su justo final. La serie se transmite por **HBO**.



ZOE SALDAÑA, ESTRELLA DE 'ROSEMARY'S BABY'

Zoe Saldaña, conocida por sus papeles en **Star Trek** y **Avatar**, dará el salto a la televisión con la adaptación de **Rosemary's Baby**, el terrorífico clásico que cimentó a Mia Farrow como una figura de la gran pantalla. La versión que protagonizará Saldaña será una miniserie donde la acción se traslada a París: Rosemary (Saldaña) se muda con su esposo a un apartamento con un pasado desconocido y pronto comienza a sospechar de todas las personas que la rodean, incluyendo al padre de su hijo que aún no nace.

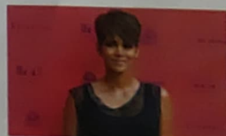
LINDSAY LOHAN PROTAGONIZA SERIE DOCUMENTAL



El 9 de marzo se estrenará, en el canal de Oprah Winfrey, la serie documental **Lindsay**, sobre la errática vida de la actriz Lindsay Lohan.

La serie seguirá su camino a través de los pormenores de la crisis pública en la que se ha visto envuelta y su recuperación.

HALLE BERRY INCURSIONARÁ EN LA TELEVISIÓN



La ganadora del Oscar Halle Berry será la estrella del nuevo drama de ciencia ficción a cargo de Stephen Spielberg, **Extant**, un *thriller* de 13 episodios sobre una astronauta que regresa luego de pasar un año sola en el espacio y cuyas acciones cambiarán el rumbo de la historia.

[CRUCIGRAMA]

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1										■	
2					■			■			
3				■					■		
4			■			■				■	
5									■		
6				■							
7			■							■	
8		■				■					
9	■			■				■			■
10					■						
11						■		■			

HORIZONTAL:

1. Asegurará algo para darle mayor sujeción.
2. Carta de Pablo dirigida a un apóstol donde recomienda el pastoreo. Iniciales de Orlando Palacios. Ofidio americano.
3. Sufijo que designa un radical químico. Objetivo de foco variable en una cámara fotográfica o cinematográfica. Símbolo químico del radón.
4. Nombre de letra. Letra griega. Abreviatura de capitán.
5. Relativo al imperio. Unidad de longitud utilizada en Japón.
6. En Chile, jerga hablada por la gente del hampa. Templo cristiano.
7. Prefijo de negación. Feldespato blanco, constituyente del granito y otras rocas ígneas.
8. Dirección de una página de información dentro de internet. Alimento para el espíritu de los creyentes.
9. Carta de la baraja. Escucháis. Símbolo químico del tantalio.
10. Estado del Oriente Medio. Escalera de carro para llevar arrastrando cosas de gran peso.
11. Epístola dirigida a los cristianos donde les exhorta a combatir por la fe. Comer en inglés.

VERTICAL:

1. Cosas que se salen de lo corriente. Iniciales de Isabel Jaramillo.
2. Única epístola de Pablo dirigida a un individuo sobre un asunto de naturaleza privada. Siglas de Asociación Rural del Uruguay.
3. Sufijo diminutivo. Sílaba infantil. Utilizad.
4. Iniciales de Alberto Ortega. Nota musical. Voz castrense. En la religión egipcia, fuerza vital, que después de la muerte vela sobre el cuerpo y el alma.
5. En México, nombre con el que se le conoce a la mofeta.
6. Prefijo de animal. Siglas de Irish Greyhound Board. Yo soy en inglés con apóstrofe.
7. Último libro canónico del Nuevo Testamento.
8. En Perú, espalda de una persona.
9. Grupo sanguíneo. Hombre cuyo oficio es confeccionar prendas de vestir a la medida del cliente.
10. Conjunción inglesa. Iniciales de Raúl Iriarte. Defecto o mancha que disminuye el valor de una cosa.
11. Epístola donde narra que la fe sin obras es muerta. Símbolo del ástato.

[SUDOKU]

		3					9	5
	7					2		
6		5				7	8	4
	4	9	7		5		2	6
2				4	6	3		7
5		7				9		1
			8					
		6		7		4		2
		4		6			7	

[SUMANDO]

?	+	?	x	?	=	63
x		+		+		
?	+	?	x	?	=	72
x		x		x		
?	+	?	x	?	=	96
=		=		=		
72		36		104		

[SOLUCIONES]